

» Lebenssituationen erfolgreich meistern

Um Situationen in meinem Leben optimal zu meistern, hat sich folgende Vorgehensweise bewährt:

1. Ich akzeptiere die Situation so wie sie ist.
Akzeptieren heißt nicht gutheißen; es heißt nur, dass ich Realität anerkenne. Es ist wie es ist!
Nur wenn ich akzeptiere, dass etwas ist wie es ist, habe ich die Macht der Veränderung.
2. Ich verschaffe mir mentalen Abstand zu der Situation, indem ich bewusst dreimal aus- und einatme. **»Nicht denken – Atmen!«**
3. Ich prüfe wie ich mit der Situation umgehen will oder kann:
 1. **Ich verändere die Situation** oder meine Einstellung/Überzeugung zu der Situation mit dem mir zur Verfügung stehenden Repertoire.
Mein Repertoire ist mein Bewusstseinsstand, meine Überzeugungen, mein Wissen und mein Können (meine Fähigkeiten und Fertigkeiten).
 2. **Ich verlasse die Situation** oder ich gebe meine Einstellung/Überzeugung zu der Situation auf.
 3. **Ich akzeptiere die Situation oder meine Einstellung/Überzeugung zu der Situation** bedingungslos so wie sie ist. (Wenn 3.1 oder 3.2 mir nicht möglich sind). Wenn ich so meinen Widerstand aufgebe verändert sich die Situation alleine dadurch ganz von(m) selbst.
4. **Ich übernehme die volle Verantwortung** für die Situation im Bewusstsein, dass ich ein Schöpfer bin.
5. Verantwortung übernehmen heißt: **Ich treffe die notwendigen Entscheidungen**, trage die daraus resultierenden Konsequenzen und liefere zuverlässig die Resultate, die ich zugesagt habe.
6. **Ich akzeptiere die Konsequenzen** meiner Entscheidung.
7. **Ich** lasse die Problemorientierung weg und **tue das »Not-wendige«**.